

Бібліотечно-бібліографічне обслуговування



Бібліотерапія

як напрямок роботи сучасного бібліотекаря

У статті визначається роль бібліотерапії для лікування людських душ, розповідається, як книги і бібліотекарі можуть допомогти людині подолати труднощі та депресію.

"Спочатку було Слово..."
Євангеліє від Іоанна

Працюючи в бібліотеці, все частіше замислююсь про роль бібліотекаря як пропагандиста друкованого слова, яке об'єднує людей, через яке передається інформація від минулих поколінь, яке зцілює або руйнує. Бібліотекарі все життя працюють з книгами, а що таке книга, як не духовний заповіт, переданий одному поколінню від іншого, зашифроване у вигляді спеціальних символів-слів.

Слово – це не тільки поєднання букв і звуків, одиниця мови або чиєсь висловлювання. Сучасні вчені вважають, що більшість з нас недооцінює слова, які ми вживаємо в повсякденності. Так, відомий письменник і цілитель Валерій Сінельников вважає, що слова не тільки програмують наше життя, але й моделюють наше майбутнє. Не дарма одним з визначень слова є "звуковий код явища".

Приводом для написання цієї статті став діалог, що відбувся між мною та викладачкою, яку нещодавно зустріла в нашій бібліотеці. Жінка виглядала стомленою: схоже, навчальний рік і безліч проблем, з ним пов'язаних, забрали багато сил та здоров'я. Викладач по-

просила знайти їй книгу Хемінгуей, яка для неї є ліками та порятунком від негараздів, і згадала забутий термін "книготерапія". Саме цей епізод змусив замислитися про таке: що відвідувачі бібліотек мають потребу в книгах, як у своєрідних ліках, то чи не повинні й бібліотекарі більше дізнатися про цей напрямок, цю науку, щоб оволодіти нею на достатньому рівні? Чи дійсно книги лікують та чи можливо вирішити якусь серйозну проблему, прочитавши книгу? Спробуємо розібратися в цьому, використовуючи досвід людства та неординарних людей.

Спосіб допомоги собі самому за допомогою читання, на мою думку, треба популяризувати набагато більше. За даними багатьох психологів, ми живемо у важкі часи, в часи випробувань, коли криза економічних і політичних ресурсів важким тягарем лягає на багатьох простих людей. Як кажуть, "Не дай вам Боже жити в епоху змін..." Та часи не вибирають!

У більшості з нас кудись подівся з життя той оптимізм, яким був наповнений повоєнний час, перебування в Україні. Над нами тяжіє сумний час, коли складно буває вижити та не опинитися за бортом. А порятунок потопляючих, як кажуть,

Анжеліка
Тертилова,

бібліотекар
Бібліотеки Кіровоградського
державного педагогічного
університету
імені Володимира Винниченка

справа рук самих потопаячих... І тому в цих складних обставинах хочеться віднайти та згадати мистецтво слова, до якого зверталися цілі покоління до нас, і яке не дарма називали "життєдайним" та "цілющим".

Відомо, що слова можуть серйозно впливати на життя людини, і цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Так влаштована людина, що слово може впливати на її свідомість і навіть на підсвідомість, дозволяючи маніпулювати нею.

З точки зору Валерія Сінельнікова, "слова, які ми звикли використовувати повсякденно, програмують наше життя". У своїй книзі "Таємнича сила Слова. Формула любові", автор пропонує гіпотезу, згідно з якою вживання "правильних" слів здатне змінити розвиток подій у долі людини й моделювати її майбутнє.

Сучасний напрямок нейролінгвістичного програмування (НЛП) являє собою ні що інше, як вплив на людину або введення в гіпноз за допомогою слова. Ще в давнину відомий лікар та філософ Ібн Сіна (Авіценна) вважав слово не менш ефективним засобом лікування, ніж трави та скальпель.

Ми часто недооцінюємо силу слова, розкидаючи ним направо та наліво. І даремно. Слово не тільки здатне лікувати, але й руйнувати, і саме ці його якості використовуються в спеціальних розвідувальних техніках. У книзі психолога Олександра Котлячкова "Зброя – слово. Оборона і напад з допомогою..." автор розкриває зміст руйнівних гіпнотичних інструкцій й формул, які побудовані на вживанні окремих слів та словосполучень. У своїй книзі він порівнює слово з кухонним ножом, яким можна й хліб різати, й людину вбити... Або з сокирою, якою, як відомо, можливо і побудувати оселю, і вчинити злочин, й захиститися від ворогів. Навіть поняття "порча" та "приворот" автор пояснює з точки зору таких відомих психологічних технік, як еріксонівський гіпноз, сугестивна лінгвістика і фоносемантика. Нехай

цими вузькопрофільними методами володіють лише спеціалісти, але навчитись поважати слово та правильно використовувати його в повсякденності повинна кожна людина, яка хоче бути успішною та щасливою.

Яким же чином бібліотекар може використовувати властивості слова для допомоги своїм читачам? Існуючий напрямок лікування, який базується на використанні книги, називається "бібліотерапією". Під цим розуміють науку, спрямовану на формування у людини навичок і здібностей протистояти неординарним ситуаціям (хворобам, стресу, депресивному стану), підвищувати свій освітній та інтелектуальний рівень. Про бібліотерапію (biblio – книга і therapia – лікування, догляд за хворим) відомо з часів Платона.

У 1967 році в Харківському санаторії "Березівські мінеральні води" було відкрито перший в тодішньому СРСР кабінет бібліотерапії. Ініціював відкриття цього кабінету вчений-психіатр В. З. Вельвовський, який застосовував бібліотерапію для лікування хворих психіатричного профілю. Тоді ж бібліотерапія стала перетворюватися на самостійну наукову дисципліну, яка знаходиться на стику бібліотекознавства та психотерапії.

На даний час ця наука є методом психотерапії, що використовує художню літературу як одну з форм лікування словом. Завдяки ній у лікуванні неврозів і соматичних захворювань, нарівні з лікарями-неврологами, беруть участь також кваліфіковані бібліотекарі. В Англії є така професія, як книготерапевт, який складає програму для читання людей, що страждають на захворювання психіки.

Отже, в наш час використання слова з погляду його цілющої сили набуває нового сенсу. Часто правильно сказане слово здатне повернути людині радість до життя, змусити подивитися на складну ситуацію з іншого боку, відчути підтримку й отримати допомогу. На мою думку, сучасний бібліотекар має бути трошки й цілителем, який

вміє не тільки привернути читача, але і, керуючись своїми знаннями про літературні твори, використовувати свій досвід для допомоги людям. Звичайно ж, для цього бібліотекар повинен бути всебічно розвинутою особистістю, яка добре знається на творах сучасних і класичних авторів, базовими знаннями з галузі психології, педагогіки, а, головне, любить свою справу і своїх читачів.

Яка ж роль бібліотеки у використанні книги з лікувальною метою? Певно, що досить значна. Працюючи в бібліотеці педагогічного університету, ми, бібліотекарі, постійно спілкуємося з багатьма студентами, викладачами і просто співробітниками. В основному, звичайно, профіль нашої бібліотеки має наукову специфіку, коли люди приходять із заздалегідь складеними списками літератури для написання будь-яких наукових робіт (реферат, стаття, курсова, дипломна). Однак, на щастя, є й такі читачі, які приходять до бібліотеки, щоб знайти "щось для душі". Саме тут і може стати в нагоді вміння бібліотекаря знайти саме ту книгу, яка замінить ліки та стане відкриттям для людини.

У моєму житті саме книга кардинально допомогла у вирішенні власних психологічних проблем. Лише завдяки книзі тодішнього початківця-психолога й психотерапевта Володимира Леві під назвою "Мистецтво бути іншим" мені вдалося подолати серйозну проблему по усуненню застарілої фобії, яка стосувалася страху перед здачею іспитів. Прочитавши її, я раптом зрозуміла суть моєї проблеми, усвідомила її джерела і шляхи подолання. А це зовсім неспросто навіть і тепер, коли будь-які фобії самими досвідченими психологами лікуються складно, довго і не завжди ефективно.

У важкі 1990-ті роки досить багато людей переключались з божевільних проблем з невиплати зарплати і вічного безгрош'я, читаючи детективи Дар'ї Донцової. Саме в ті зловісні роки інтерес до подібного жанру досяг свого піку.

“Легкий жанр” іронічного детективу виявився тими ліками, що були потрібні всім нам у той момент: він дозволяв перекрити потік нескінченних невеселих думок про безвихідність становища, злидні та страх перед майбутнім. Зі сторінок детективів Донцової поміж рядків читався такий потрібний тоді вислів: безвихідних ситуацій не існує, у кожній “безвихідності” є цілих два виходи, тільки не треба опускати руки!

У сьогоднішньому соціумі все частіше молоде покоління звертається до цифрових технологій, активно спілкуючись в соціальних мережах. Але і слово, прочитане з екрану комп'ютера, все одно залишається словом.

Саме тому, співробітники нашої бібліотеки не залишаються поза

світовими тенденціями, пов'язаними з підвищенням популярності цифрової книги серед молоді. Об'єднавшись у групу шанувальників університетської бібліотеки через соціальні мережі, наші колеги, викладачі та студенти постійно отримують розсилки з цікавим матеріалом, який неодмінно стане в нагоді їм в житті, роботі чи навчанні. Перейшовши на екран комп'ютера, мистецтво слова все рівно живе, допомагає, мотивує і надихає. На наших сторінках у соціальних мережах немає вихідних чи відпусток, там панує атмосфера радості, користувач має можливість дізнатися нове, відвідати презентацію, здійснити подорож, отримати нову електронну книгу безкоштовно.

Чудово, коли можна відчути за-

пах типографської фарби і пошестіти сторінками цікавої книги, як у дитинстві, зручно влаштувавшись у кріслі забути про все. Але не менш чудово, коли молода людина в обнімку зі своїм ноутбуком зможе зануритися у світ суперечливої сучасної літератури, і саме там знайти відповіді на свої запитання про життя, кохання, вихід із кризи... Отримає можливість особистісного зростання, відвідає мовні курси або психологічні тренінги, знайде своє перше робоче місце, навіть не виходячи з кімнати. Це різні прояви все того ж слова, яке не старіє, не втрачає своєї сили і потреби, яке живе і перемагає, змінюючи лише своє вбрання, виходячи з вимог сучасних тенденцій. Хай живе вічне слово!

